



## Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suositukset 0-13 -vuotiaille

Opetushallitus ja  
Terveystieteiden ja  
hyvinvoinnin laitos

10.2.2026



OPETUSHALLITUS

UTBILDNINGSSTYRELSEN

# Miksi suositukset tehtiin?

- Tarve suosituksille
- Tuki vanhemmille ja ammattilaisille
- Ajankäyttötutkimukset: perheiden yhteinen aika vuorokaudessa rajallinen
- Pohjoismaiset suositukset



12.2.2026

Tuki  
vanhemmille



# Miten suositukset valmisteltiin?

- Yhteistyössä THL ja Opetushallitus
- Mukana laaja verkosto toimijoita (ministeriöitä, tutkimuslaitoksia, hyvinvointialueita, kuntia, järjestöjä, yrityksiä)
- Selvitys muiden maiden suosituksista
- Tutkimustieto



12.2.2026



# Lausuntokierros, lapsiperhekysely ja lasten kuuleminen

- Lapsiperhekyselyssä yli 6000 vastausta
- Digiraadit ja Skidi-dialogit
- Pääsääntöisesti kaikki samaa mieltä suositusten ehdotuksista

Lausuntokierros	Lausuntojen lukumäärä
Ministeriö	5
Hyvinvointialue	10
Viranomainen	2
Kaupunki/kunta	35
Yliopisto	5
Koulu	1
Järjestö/yhdistys	15
Yritys	1
Media	1
Yksityishenkilö	17
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>92</b>



# Eskareiden kokemuksia digilaitteista ja ruutuajasta

- Aikuisen rooli on tärkeä: rajaukset, neuvonta
- Digilaitteilla voi tehdä paljon: pelata oppimispelejä, etsiä tietoa ja askarteluohjeita, ottaa ja katsella kuvia, soittaa läheisille
- Hyvään vapaa-aikaan kuuluu perheen kanssa vietetty aika, leikkiminen, piirtäminen, askartelu ja ulkoilu
- Tunti riittää: tulee huono olo, päänsärkyä, silmät kipeäksi, ei ehdi tehdä muita kivoja juttuja
- Ikärajoilla on väliä: pelottavista sisällöistä voi tulla painajaisia



# Peruskouluikäisten ajatuksia

- Digilaitteet- ja ympäristöt ovat osa vapaa-aikaa.
- Ruutuaika ja rajoittaminen ovat lapsille tuttua ja luontevaa. Oma laite on myös saavutettu etu.
- Digiympäristöjen, erityisesti sosiaalisen median hyödyt ja haitat ovat tiedossa.
- Digilaitteiden aikasyöppöys nousi esiin useaan kertaan.
- Ikää ja aikarajoja koskevat suositukset jakavat mielipiteitä. Oma puhelin/yhteydenpito kotiin tuo turvaa koulun alussa.
- Aikuisten/vanhempien rooli on seurata puhelimen ja sovellusten käyttöä. Myös omaansa. Oman toiminnan säätely ei ole kaikille helppoa.
- Lapsilla on ratkaisuja ja luottoa oman digihyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseen.
- Ehdotuksena tuli lasten ja vanhempien yhteinen ruutuaika, jonka jälkeen kaikki osapuolet laittaisivat digilaitteet pois.



# Kansallisten digisuositusten tavoitteet

Tavoitteena on edistää 0–13-vuotiaiden lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista sekä tukea vanhempia ohjaaman lasten hallittua ja ikätasoon sopivaa digitaalisten laitteiden käyttöä.



12.2.2026



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.

Olennaista on arjen tasapaino: Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. Aikuisten tulee tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista.

Kun digitaalisten laitteiden käyttö on hallittua ja sisältö ikätasoon sopivaa, on digitaalisuus myönteinen, hyödyllinen ja hauska osa lasten ja nuorten elämää.

Suosituksat koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske läksyjen tekoa tai muita kouluun liittyviä tehtäviä, joista koulu ohjeistaa erikseen.

# 0–2-vuotiaat

- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- Poikkeuksena voivat olla perheen yhteiset videopuhelut tai valokuvien katselu.
- Lisäksi voi kuunnella musiikkia, satuja ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.

12.2.2026



# Hyvinvointikokonaisuus | 0–2-vuotiaat



Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



● **Ravinto:** 5 ateriaa päivässä

□ **Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet:** Vapaa leikki ja yhteinen tekeminen vanhemman kanssa tukee kehitystä. Tärkeää emotionaalinen turva, vanhemman läsnäolo ja yhteinen vuorovaikutus.

□ **Ruutuaika:** ei ruutuaikaa ennen 2 vuotta

■ **Liikunta:** min. 3 h/vrk (leikki, konttaus, kävely, kiipeily)

**Uni:**  
0–1-vuotiaat yht. 14–17 h  
1–2-vuotiaat yht. 10–13 h

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# 2–5-vuotiaat

- 2–5-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- Lisäksi voi kuunnella musiikkia, satuja ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.
- Ruutujen katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Ruutujen katsomista ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tynnyttämiseen.
- Katsottavan sisällön tulee olla lapselle sopivaa, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.



Digisuositukset on tehty THL:n ja  
Opetushallituksen yhteistyönä.  
12.2.2026



# 2–5-vuotiaat

## Sopivia sisältöjä tunnin ruutuajalle

- Oppimista, lukemista, liikkumista ja luovuutta tukevat sovellukset
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- Perheen yhteiset puhelut, videopuhelut ja valokuvien katselu

Lapsi ei saa käyttää eikä altistua sisällöille tai sovelluksille, jotka sisältävät hänen kehitykselleen haitallista sisältöä, kuten päihteiden väärinkäyttöä, väkivaltaa, ahdistavaa tai seksuaalista sisältöä millään perheen tai lähipiirin laitteella.

# Hyvinvointikokonaisuus | 2–5 -vuotiaat

Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



● Ravinto: 5 aterialla päivässä

□ Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet: Päivittäistä omaehtoista leikkiä, luontoliikkumista ja perheen yhteistä aikaa. Leikin ja vertaissuhteiden harjoittelu tärkeää; perheet ja kaverit muodostavat turvaverkon

□ Ruutuaika max. 1 h/pv osana muuta vapaa-aikaa

■ Liikunta: 3 h/vrk

Uni: 10–13 h/vrk

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# 6–13-vuotiaat

## Lapsen oman puhelimen hankinta

- Lapsen oman puhelimen hankintaa kannattaa viivästyttää siihen saakka, kunnes puhelimelle on todellinen tarve lapsen arjessa. Lapsen huoltaja päättää, tarvitseeko lapsi puhelinta, ja vastaa sen vastuullisesta käyttöönotosta.
- Digitaalisten taitojen harjoitteluun lapsi ei tarvitse erikseen omaa laitetta.
- 6–13-vuotiaalle ei suositella älypuhelinta. Jos 6–13-vuotiaalle halutaan hankkia puhelin, suositellaan puhelinta, jossa on vain rajalliset ominaisuudet, kuten soitto- ja viestimahdollisuus.



Digisuositukset on tehty THL:n ja  
Opetushallituksen yhteistyönä.

12.2.2026



# 6–13-vuotiaat

## Suositteltu digitaalisten laitteiden käyttö

- 6–10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- 11–13-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään kaksi tuntia päivässä.
- Lisäksi voi kuunnella musiikkia ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.
- Satunnaisesti laitteita voidaan käyttää enemmän, esimerkiksi perheen yhteinen elokuvien katselu tai pelaaminen ystävien kanssa.
- Ruudun katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Digitaalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla lapselle sopivaa, iloa tuottavaa sekä oppimista, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.

# Hyvinvointikokonaisuus | 6–13-vuotiaat



Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



● Ravinto: 4–5 ateriaa päivässä

□ Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet: Vapaa leikki, ulkoilu, harrastukset, ja sosiaalinen yhdessäolo tärkeitä

□ Ruutuaika max. 1–2 h/pv osana muuta vapaa-aikaa

■ Liikunta: Vähintään 60 min reipasta liikuntaa/vrk. Lisäksi muuta liikuntaa 2–3 krt/viikossa

Uni: 9–11 h/vrk

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# 6–13-vuotiaat

## Sopivia sisältöjä ruutuajalle

- Puhelut, videopuhelut ja tekstiviestit perheen, ystävien ja tuttujen kanssa
- Sähköisen kirjan lukeminen
- Liikkumista edistävät sovellukset
- Terveysteen liittyvät sovellukset
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- Valokuvien ja videoiden kuvaaminen ja katselu, tekstien tuottaminen ja piirtäminen sekä muut luovuutta edistävät sovellukset

# 6–13-vuotiaat

## Lapsille haitalliset sisällöt

- Sosiaalisen median, digitaalisten pelien, televisio-ohjelmien, elokuvien ja tekoälysovellusten ikärajoja tulee noudattaa.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita. Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Jodel ja YouTube.
- Hakukoneista, nettiselaimista ja tekoälysovelluksista saa katsoa vain ikätasolle sopivaa sisältöä.

**Lapsi ei saa käyttää eikä altistua sisällöille tai sovelluksille, jotka sisältävät hänen kehitykselleen haitallista sisältöä, kuten päihteiden väärinkäyttöä, väkivaltaa, ahdistavaa tai seksuaalista sisältöä.**



# Tietoa lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi vanhemmille ja perheille

On tärkeää, että jokaisessa perheessä sovitaan aikuisen johdolla, miten digitaalisia laitteita käytetään turvallisesti. Lapsi ei voi päättää itse laitteiden käytöstä. Digitaaliset laitteet ja sovellukset on tärkeä ottaa käyttöön asteittain aikuisen läsnä ollessa ja ohjauksessa.



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.

12.2.2026



Lapsi ei voi päättää itse laitteiden käytöstä.

# Vanhemman vastuulla on

- keskustella säännöllisesti sovellusten sisällöistä ja harjoitella yhdessä lapsen kanssa turvallista digitaalisten laitteiden käyttöä.
- sopia säännöt ja tarvittaessa rajata lapsen laitteiden käyttöä.
- huolehtia ennen laitteen käyttöönottoa, että siihen on asetettu lasta suojelevat rajoitukset, sekä perustella ne lapselle.
- varmistaa, että lapsi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien, pelien ja sosiaalisen median ikärajoja.
- varmistaa, ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella.



# Vanhempi, otathan nämä huomioon <sup>1/2</sup>

- Vanhemman oma digitaalisten laitteiden käyttö toimii esimerkkinä ja mallina lapselle.
- Leikki, keskustelu ja ruokailu ilman ruutuja vahvistavat vuorovaikutusta ja tukevat lapsen kehitystä.
- Yhdessä tekeminen on vanhemmille hyvä keino ymmärtää ja valvoa lapsen digitaalista ympäristöä.
- Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat riittävästi ruudutonta aikaa.
- Ruutujen katsominen pitkään ja läheltä lisää likinäköisyyden riskiä. Ulkoilu ehkäisee likinäköisyyttä.



# Vanhempi, otathan nämä huomioon 2/2

- Lapsista jaettuja, tunnistettavia kuvia ja henkilökohtaisia tietoja voidaan käyttää väärin erilaisissa medioissa.
- Merkkejä liiallisesta digitaalisten laitteiden käytöstä voivat olla kykenemättömyys lopettaa käyttö, ärtyneisyys tai kiukuttelu sekä keskittymisvaikeudet.
- Jos vanhempana tarvitset tukea tai sinulla on herännyt huoli lapsesi hyvinvoinnista, saat apua neuvolasta, koulun opiskeluhuollon palveluista, sosiaalipalveluista sekä järjestöistä.



Käy keskustelua myös toisten vanhempien kanssa. Näin voitte tukea toisianne vanhemmuudessa sekä jakaa vinkkejä ja kokemuksia. Ole rohkea ja uskalla ottaa puheeksi.



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.  
12.2.2026



# Tasapainoa etsimässä

Lasten ja nuorten elämä on tasapainoista ja turvallista.

Digitaalisuus on tasapainossa muun elämän kanssa.

Hyvinvointi, oppiminen, osallisuus ja vastuullisuus vahvistuvat aikuisten ja yhteiskunnallisten toimijoiden tukemana.



12.2.2026



Lasten digitaalisen hyvinvoinnin varmistamisessa tarvitaan kaikkia yhteiskunnan toimijoita.



## YKSILO

- **Tuki vanhemmille:** tietoa, esimerkkejä, kannustusta
- **Osallisuus:** lapset ja nuoret mukaan päätöksiin
- **Yksilöllisyys:** nuorten ja perheiden moninaisuuden huomiointi



## YHTEISÖ

- **Osaamisen vahvistaminen:** lapset, vanhemmat, ammattilaiset
- **Yhteiset pelisäännöt ja toimintakulttuuri:** perhe, koulu ja yhteisön eri toimijat yhdessä



## YHTEISKUNTA

- **Strateginen työ:** poliittinen ja yhteiskunnallinen sitoutuminen
- **Sisältöjen hallinta ja lainsäädännöllinen sääntely:** viranomaisten ja yritysten yhteistyö
- **Koordinointi ja resurssit:** kansallinen ohjaus, arviointi ja tuki

# Digisuositukset ja niihin liittyvät materiaalit THL.fi verkkosivulla

- Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille
- Nationella rekommendationer för användning av digitala enheter på fritiden för barn i åldern 0–13 år
- National recommendations for the recreational use of digital devices for ages 0–13
- Lisäksi vielä venäjä, ukraina, arabia ja somalia



Digisuositukset on tehty THL:n ja Opetushallituksen yhteistyönä.

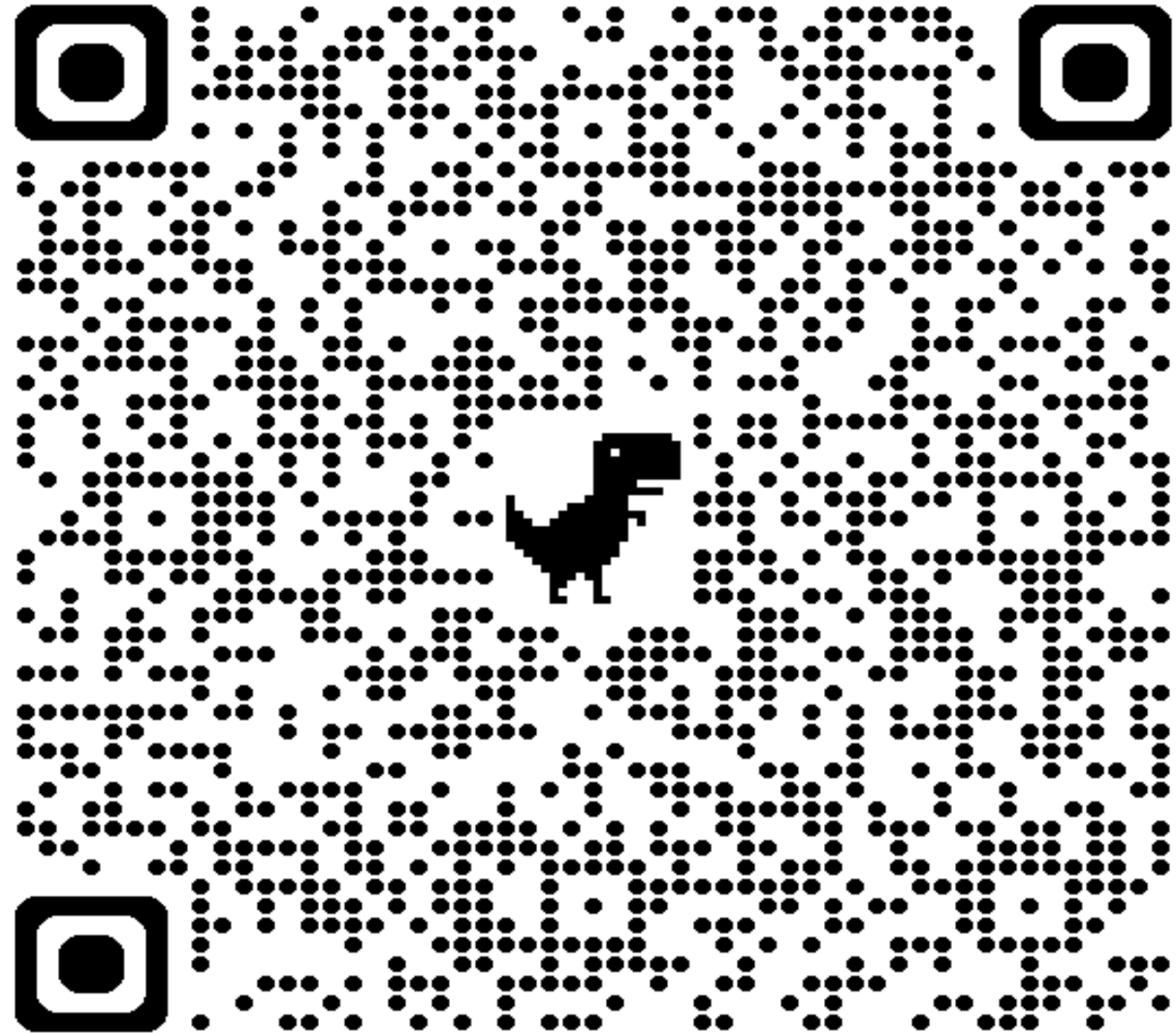
12.2.2026

# Usein kysytyt kysymykset

- Miksi alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa?
- Miksi alle 13-vuotiaalle ei suositella hankittavaksi omaa älypuhelimta?
- Mitä tehdä, jos lapsella on jo oma älypuhelin?
- Milloin tulee huolestua lapsen digilaitteiden käytöstä?



12.2.2026



# Ydinviestit

01

Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta.

02

Digitaalisten laitteiden käyttö edellyttää keskustelua, aikuisen läsnäoloa, vastuullista esimerkkiä ja opastusta.

03

**Lasten hyvinvointi on meidän yhteinen kaikkien asia.**

